

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025 г.
Возрастная категория: Ясли корп.1



Ежедневное меню
на 15 мая 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
36,2	Какао на молоке	160	3,691	3,307	14,927	104,245	0,064		2,08	192,363	0,192
268	Бутерброды с маслом+	30,337/ 8	3,724	11,476	22,222	206,72	0,076	0,046		14,136	0,942
	Итого:	348	13,415	18,683	62,949	474,365	0,2	0,196	2,8	355,299	1,454
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Обед										
60,2	Икра морковная+	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
80,1	Рассольник ленинградский+	152	1,419	3,141	9,829	75,696	0,051	0,041	4,286	12,768	0,567
220, 1	Мясо для супа+	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп+	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
225, 1	Запеканка из печени с рисом+	130	21,954	6,565	18,2	219,765	0,124		13,241	17,173	2,782
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	577	35,339	20,025	82,883	645,644	0,286	0,201	23,578	136,121	7,414
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
302, 1	Сырная палочка+	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	210	11,718	25,722	36,192	423,04	0,112	0,102	0,582	302,664	0,856
	Ужин										
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
114,1	Фрикадельки рыбные+	59	9,932	1,475	5,31	71,783	0,059	0,079	0,462	38,615	0,678
166, 1	Картофельное пюре+	170	3,683	1,322	24,65	132,506					
0,44	Сок фруктовый+	145	0,435		20	77,739	0,029	0,01	2,9	26,09	0,58
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
	Итого:	433	16,122	3,201	60,124	335,168	0,152	0,127	13,362	79,172	2,606
	Итого за день:	1 668	77,494	67,831	250,249	1 914,397	0,791	0,629	100,322	907,256	12,632
	Итого среднее за 10 дней:		60,671	50,034	212,77	1 518,046	14,935	0,982	123,542	766,293	14,445

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 203,31 руб.

Шеф-повар: _____ / Фетисова Р. Е.

Врач(диетсестра): _____ /

Контрактный управляющий : _____ / Юсупова И. Р.